Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
August - Septembrie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 162-163

„Și prin faptul că El însuș a fost ispitit în ceeace a suferit, poate să vină în ajutorul celor ce sînt ispitiți."
(Evrei 2,18)

Editorial

Ce ne ține sănătoși și fericiți?

E bine să găsim un echilibru între profesional și personal

Psihiatrul Robert Waldinger explică cum au ajuns cercetătorii să știe ce ne ține sănătoși și fericiți. Concluziile sunt extrase din cel mai îndelungat studiu despre fericire. Ca director al studiului extins pe o perioadă de 75 de ani, despre dezvoltarea adulților, Waldinger are acces fără precedent la informații referitoare la fericirea reală și la satisfacție. În discursul său ne prezintă trei învățăminte importante, reieșite din acest studiu, precum și sfaturi vechi de când lumea despre cum să-ți clădești o viață împlinită și îndelungată.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Vasile Adamescu - pag. 3
Pe aripile rugăciunii - pag. 4
Mic și neînsemnat - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Când a ieșit din comă (III) - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

„Din 1938 am urmărit viaţa a două grupuri de bărbaţi. Studiul asupra primului grup a început când erau studenţi în anul II la Harvard. Majoritatea au participat la cel de-al doilea Război Mondial. Al doilea grup pe care l-am urmărit, a fost un grup de băieţi din cartierele cele mai sărace din Boston, care făceau parte din familiile cele mai problematice şi dezavantajate ale Bostonului din 1930 şi care locuiau înghesuiţi fără apă curentă", spune Robert Waldinger.

Pentru o cât mai bună evaluare a subiecţilor, în afară de interviurile personale, s-au făcut şi diferite investigaţii medicale, de asemenea, au fost filmaţi în timpul conversaţiilor purtate cu membrii familiei. Au fost reevaluaţi la fiecare doi ani, s-a studiat comportamentul lor în relaţiile interumane şi evoluţia lor socială. Mai târziu, în acest studiu, au fost incluse şi soţiile lor.

Din cei 724 de bărbaţi cu care s-a pornit acest studiu mai trăiesc aproximativ 60, care sunt nonagenari.

În continuarea prelegerii Robert Waldinger explică: „de-a lungul timpului, unii dintre ei au devenit muncitori în fabrică, avocaţi, zidari, doctori, unul a devenit Preşedinte al SUA, unii au devenit alcoolici şi câţiva au făcut schizofrenie. Unii au urcat pe scara socială, iar alţii au parcurs drumul în direcţia opusă."

Rezultatele acestui studiu contrazic, aproape în totalitate, rezultatele unui studiu recent făcut pe un grup de tineri adulţi, de 25-30 ani, care au fost întrebaţi despre ţelurile lor cele mai importante din viaţă. Conform statisticii, tinerii adulţi, au ca scopuri principale în viaţă: îmbogăţirea şi faima.

Faima şi banii sunt lucruri deşarte atunci când ele sunt prioritare în existenţa noastră. Pierdem din vedere lucrurile care trebuie să ne împlinească şi să ne definească ca oameni, uneori nu există timp nici pentru întemeierea unei familii, ne axăm, în exclusivitate, pe evoluţia profesională. Trebuie să fie un echilibru între partea materială care să ne asigure un trai decent şi partea sufletească care poate aduce un plus de valoare vieţii noastre. Acestea formează un întreg, există o interdependenţă între ele, din păcate. In acest moment al evoluţiei umane, fără partea materială, financiară nu se poate supravieţui. Se constată, din ce în ce mai pregnant, că, pe scara valorică a unora dintre noi, nu este loc de credinţă, iubire adevărată şi omenie. Acestea sunt duse spre derizoriu.

Robert Waldinger spune: „cel mai clar mesaj al acestui studiu lung de 75 de ani este acesta: relaţiile bune ne menţin mai fericiţi şi mai sănătoşi! Am învăţat trei mari lecţii despre relaţii: legăturile sociale ne fac bine, iar singurătatea ucide.

Se pare ca oamenii cu legături sociale mai bune cu familiile, cu prietenii, cu comunitatea sunt mai fericiţi, mai sănătoşi şi trăiesc mai mult decât cei singuri. Oamenii care sunt mai izolaţi, sunt nefericiţi, sănătatea lor decade mai devreme, capacitatea intelectuală scade mai repede şi trăiesc mai puţin decât cei care nu sunt singuri. Singurătatea este toxică!"

Ideal ar fi să nu te simţi singur niciodată, să simţi prezenţa lui Dumnezeu în tot ceea ce eşti, dar stă în firea noastră să ne dorim o persoană dragă alături cu care să împărţim aproape totul, aşa am fost creaţi, să fim doi, un întreg şi să rodim în dragostea lui Dumnezeu.

Din păcate mulţi dintre prietenii noştri cu dizabilităţi se află în singurătate. Uneori dintr-un uriaş complex de inferioritate, alteori din lipsa accesibilităţii şi de cele mai multe ori din refuzul societăţii de a accepta existenţa lor ca parte din conştientul colectiv. Astfel, unii dintre ei se luptă, pe lângă boala de fond, cu depresii, cu un puternic sentiment de inutilitate, cu lipsa de apreciere, afecţiune şi neputinţa de a înţelege reacţiile oamenilor din jurul lor.

Cea de-a doua mare lecţie învăţată de cei care

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Vasile Adamescu

- prima parte -

de BENCZE MARTA IOZEFINA

La 5 septembrie 1944, gospodarului Zamfir Adamescu din satul Borcea de pe brațul omonim al Dunării, i se naște cel de al doilea băiat căruia îi pune numele de Vasile. Peste doi ani și câteva luni însă, mama copiilor moare. După altă jumătate de an, în timp ce tatăl și bunica sa erau plecați după pește în baltă, băiatul cel mic, scăpat de sub supravegherea unei vecine, este surprins de o ploaie torențială, răcește strașnic de stă să se prăpădească. Zamfir cheamă rudele și preotul, îi aprinde lumânarea. Copilul ajunge să se zvârcolească de febră și să cadă din pat. Nu-și frânge nimic, ba chiar învinge meningita care-l atinsese. Supraviețuiește, dar fără vedere și fără auz. Cele două simțuri se dovedesc a fi total pierdute. Neavând cum să-și însușească limbajul, copilul rămâne și mut.

Zamfir izbutește până la urmă să se recăsătorească, familia se îngrijește cum se pricepe de copilul orb surdo-mut care se bucură de afecțiunea deosebită a mamei vitrege și de atenția curioasă a fratelui său cu doi ani mai mare. L-au ținut astfel pe copil pe lângă casă până când o cumnată a lui Zamfir Adamescu, femeie luminată și inteligentă ce ținea un atelier de blănărie la Constanța, l-a convins să-și ducă băiatul chiar și la capătul lumii, adică la Cluj unde funcționau școli speciale atât pentru orbi cât și pentru surzi. La școala de surzi, a fost refuzat și trimis peste drum, pe aceeași stradă Budai Nagy Antal, azi Dorobanților, la școala pentru orbi. Aici a fost înscris ca elev Vasile Adamescu, în septembrie 1955. Avea 11 ani, iar tatăl său, predându-l la stat ca pe un produs la orice centru de achiziții, nu a lăsat nici o lămurire în privința modului de comunicare cu fiul său fără vedere, fără auz și fără darul vorbirii.

Profesorii școlii s-au trezit dintr-o dată în fața unei provocări teribile: în țară, nu se cunoșteau cazuri de educare reușită a unor orbi surdo-muți, iar pe plan mondial, celebru era doar exemplul americancei Helen Keller, considerată o excepție. Puterea sovietică se lăuda de asemenea cu performanțele pedagogiei sale în cazul similar al Olgăi Skorohodova, dovedite mai târziu a nu fi fost atât de sclipitoare precum se pretindea.

În plus, Vasile Adamescu avusese neșansa ratării câtorva ani extrem de favorabili educării sale. Totuși, bunul simț și inteligența dascălilor clujeni l-au plasat la început, la cei 11 ani ai săi, printre copiii nevăzători de la grădiniță, pentru a-și putea însuși deprinderile mai simple ale conviețuirii și instruirii. Noroc însă că la el acasă, la Borcea, Vasile nu fusese lăsat de izbeliște, ci solicitat să efectueze unele operațiuni manuale în folosul gospodăriei precum împletitul a tot felul de fire și fibre. Fratele său îi fixase câteva semne pentru o comunicare minimală: pumnul închis, de pildă, voia să spună că lui Vasilică îi e sete.

Apa este elementul care ajută civilizațiile să dea în floare. Tot ea pare a fi cheia deblocării conștiinței orbilor surdo-muți. Profesoara Anne Sullivan povestește că primul schimb mai clar de informații cu eleva ei Helen Keller s-a produs când a putut să-i arate fetei un jet de apă la o cișmea și, dându-i să bea, să-i sugereze care era pe lume rostul acelui curent lichid.

De la gestul exprimării setei prin rotunjirea pumnului în chip de pâlnie și până la cel dintâi cuvânt rostit de el, lui Vasile Adamescu i-a venit în ajutor tot ființa informă, dar expresivă a apei... Apa este într-adevăr primul cuvânt pe care a reușit să-l rostească limpede și să-l repete cu înțelesul său exact. Se afla încă în grupa de la grădiniță când a pronunțat sunetul A, probabil cel dintâi pe care-l emite orice copil. Numai că profesoara Florica Sandu stimula deja demutizarea băiatului, punându-l să-i pipăie obrajii și gâtul spre a simți vibrațiile induse în timpul pronunțării cuvintelor. Trecea apoi cu el la un întreg ritual de spălare a mâinilor pentru ca Vasile să poată urmări cu degetele mișcarea buzelor și punctele din cavitatea bucală atinse de vârful limbii profesoarei în vederea producerii sunetelor. Băiatul era solicitat să imite aceste mișcări și să emită aer din piept. Au fost primii pași în demutizarea acestui copil, în trezirea conștiinței sale, o aventură ce avea să mai dureze mulți ani.

-va urma-

Din volumul: „Personalități cu handicap care au influențat istoria”
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA
Un proiect Fundația Licinium

Preluat cu permisiunea autoarei

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Pe aripile RUGĂCIUNII

Vali Petreacă

Odată, demult, în vremea când calul era cel mai rapid mijloc de transport, un misionar itinerant a ajuns la casa unui om. L-a văzut în curte, îngrijindu-și calul. Îl spăla, îl curăța, îl pieptăna. Politicos misionarul l-a salutat pe proprietar, i-a apreciat gospodăria și au dialogat câteva minute.

- Cât timp alocați zilnic pentru îngrijirea calului? a întrebat la un moment dat misionarul.

- Cam două ore, răspunse proprietarul.

- Dar pentru sufletul dumnevoastră cât timp dați pe zi? Mă refer la relația cu Dumnezeu, a continuat misionarul.

- Păi, nu prea mult, a răspuns omul. Îmi fac rugăciunea la masă și uneori la culcare dacă nu uit de oboseală.

- În condiițe acestea, spuse misionarul, aș vrea mai degeabă să fiu calul dumitale decât sufletul dumitale.

Probabil că, proprietarul acelei gospădării a înțeles lecția misionarului transmisă prin acea metaforă. Și cred că și tu, care citești aceste rânduri. E nevoie să păstrăm legătura cu Dumnezeu zilnic și să stăruim în aceasta. E nevoie să-L auzim pe Dumnezeu cum ne vorbește (prin Biblie, prin natură, prin providența Lui, prin experiențele vieții) și avem nevoie să-I vorbim lui Dumnezeu în rugăciune nu pe fugă, ci în tihnă.

Un scriitor inspirat spunea că rugăciunea este respirația sufletului și e nevoie să ne rugăm nu pentru că ar fi necesar să-i vorbim despre noi, ci pentru a ne face capabili să-L acceptăm. Rugăciunea nu-L coboară pe Dumnezeu la noi, ci ne înalță pe noi la El.

Prin urmare, pe aripile rugăciunii nu există dizabilitate. Vreau să spun, dragi cititori, că atunci când ne rugăm, suntem în locul cel mai înalt din Univers, chiar dacă ești imobilizat într-un cărucior, sau te sprijini pe o cârjă, sau ochii tăi nu pot vedea ce este în jurul tău, sau..., sau... Poți să te rogi, să vorbești cu Dumnezeu, în ciuda dizabilității tale. E drept că, în cazul unora, anumite complicații explicabile sau inexplicabile, au dus la afectarea, într-o măsură mai mică sau mai mare, a facultăților mintale. Să nu uităm că Dumnezeu ne iubește mult, e Creatorul și Mântuitorul nostru, ne cunoaște situația fiecăruia, ne înțelege, și nu ne cere mai mult decât putem să facem.

Există atâtea persoane valide care au o mare dizabilitate, ca și omul din povestirea de mai sus: nu simt nevoia, nu au plăcerea de a se ruga. Și au acest handicap nu din cauza unui accident nefericit sau a unei neglijențe vinovate a cuiva, sau dintr-un alt motiv, independent de voința lor, ci pentru că aleg să nu se roage. Și pentru aceasta nu pot da vina pe circumstanțe sau pe ceilalți.

Rugăciunea este o luptă. Vă amintesc patru lupte ale rugăciunii:

1. Lupta cu bruiajul.

E ca la radio uneori: asculți un anumit post pe o anumită frecvență și apoi, intră un alt post pe frecvența respectivă și bruiază ceea ce ascultai. Puterile răului urăsc rugăciunea. Diavolul se teme când cineva se roagă în Numele lui Isus și cere ajutorul Lui, și de aceea lucrează ca să ne împedice să ne rugăm sau să ne rugăm doar ca un ritual.

Mulțimi de gânduri, glasuri, amintiri, îngrijorări, hoinăreli fără sens invadează persoana care se roagă, parcă mai mult ca oricând.Trebuie să depășim această fază de dezordine a gândurilor și să ajungem la liniștea minții, altfel freamătul acesta nu ne va părăsi toată ziua. Nimeni și nimic

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

nu trebuie să ne împiedice de la rugăciune sau să ne distragă de la rugăciune. Pentru a obține disciplina aceasta e nevoie de luptă, de exercitarea voinței.

2. Lupta cu îndoiala.

Tendința este să mergem prin vedere nu prin credință. E nevoie să-L credem pe Dumnezeu pe cuvânt. Trebuie să credem pe baza făgăduințelor din Cuvântul Său, și să nu ne bizuim pe simțămintele noastre, pentru că acestea ne pot înșela. Dacă cerem după voia Lui, cu o motivație sfântă și pentru slava Lui, Dumnezeu ascultă rugăciunea.

Uneori Dumnezeu nu răspunde la cererile noastre așa cum am vrea noi. Dar El ne răspunde dându-ne lucrurile care sunt cu adevărat spre binele nostru. Credința înseamnă să ne abandonăm în mâinile Lui. Înseamnă să ne rugăm așa cum ne-a învățat Mântuitorul: Facă-se voia Ta! E nevoie să ne exercităm credința și să fim perseverenți în rugăciune.

3. Lupta cu păcatul ascuns.

Nu putem cere împlinirea unei făgăduințe dacă stăruim într-un păcat cunoscut, și nu vrem să ne pocăim. Uneori Dumnezeu îngăduie în viața noastră căderi spectaculoase, pentru ca eul să fie distrus. E nevoie să mărturisim păcatul comis. Dumnezeu ne cere să mărturisim ca să ne ofere iertare și eliberare de păcat, precum și puterea de a birui păcatul respectiv.

Dacă iubim nelegiuirea, cum ne putem aștepta ca Dumnezeu să asculte rugăciunile noastre? El ascultă inima căită și zdrobită. El vrea să ne mântuiască și sângele lui Isus Hristos ne curățește de orice păcat.

4. Lupta pentru alții în rugăciune.

Trebuie să avem un spirit iubitor. Să ne uităm pe noi și să-i punem pe alții înaintea noastră. Biblia, în atâtea rânduri, ne îndeamnă să ne rugăm unii pentru alții. Rugăciunea de mijlocire se naște din dragoste pentru Dumnezeu și pentru semeni. Ne scoate din egoismul nostru și ne regenerează.

Uneori simțim că nouă ne merg toate lucrurile pe dos, că nouă ni se fac cele mai multe nedreptăți, că noi suntem cei mai neajutorați și neajutați, că noi suferim cel mai mult, și așa mai departe. Eu, mie, pentru mine, sunt cuvinte care hrănesc egoismul. Dumnezeu ne spune să ne gândim și la ceilalți, la nevoile lor, la durerile lor, la căutările și neîmplinirile lor și să ajungem să mijlocim pentru ei în rugăciune. Și aceasta este o luptă.

Francisc de Assisi, pe numele său adevărat Giovanni Bernardone (1181 – 1226), întemeietorul ordinului franciscan a scris o rugăciune în versuri:

Stăpâne, fă ca-n viața-mi/ Să nu caut atât să aflu mângâierea-mi /mai mult ca eu să mângâi/ Să mă-nțeleagă ceilalți/ mai mult ca eu pe ei/Să fiu iubit de alții/ mai mult decât iubesc/Căci doar atunci când dărui/ într-adevăr primești/ Căci doar când uiți de tine/ te regăsești.

Să nu uităm că a ne ruga este o alegere. Depindem de Dumnezeu, prin urmare simțim nevoia de a sta de vorbă cu El. Îl iubim pe Dumnezeu și vrem să-I vorbim și să-L ascultăm cum ne vorbește. Să învățăm să luptăm în rugăciune, pentru noi și pentru alții, să trăim într-un spirit al rugăciunii. Cum ajungem la aceasta? Păstrând o relație strânsă cu Dumnezeu în fiecare zi. Deschideți Biblia și citiți, cei care puteți face aceasta. Cei care nu puteți, folosiți Biblia audio sau cereți cuiva să vă citească. Și rugați-vă! Rugăciunea este respirația sufletului. Pe aripile rugăciunii ne înălțăm deasupra mlaștinii și baștinii de aici. Pe aripile rugăciunii ne ridicăm la Dumnezeu. Ai privilegiul și onoarea să fii în cel mai înalt loc din Univers. Aceasta este o mare abilitate, în ciuda oricărei dizabilități.

Și, e chiar mai mult decât atât! Va veni o zi când orice dizabilitate va dispărea! O zi în care vei fi cu Dumnezeu față în față în mod real, fizic. Și aceasta pentru totdeauna. Așa citim în Apocalipsa 21, 3.4: ***„Și am auzit un glas tare, care ieșea din scaunul de domnie, și zicea: Iată cortul lui Dumnezeu cu oamenii! El va locui cu ei, și ei vor fi poporul Lui, și Dumnezeu Însuși va fi cu ei. El va fi Dumnezeul lor. El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut.”***

„...a ne ruga este o alegere”

Viața veșnică este darul lui Dumnezeu pentru toți cei care s-au rugat: „Vie Împărăția Ta”, pentru toți cei care au trăit potrivit Cuvântului Său, pentru toți cei care au crezut în El, L-au iubit și L-au ascultat. Istoria salvării din păcat se încheie cu restaura-rea tuturor lucrurilor în frumusețea și desăvârșirea lor inițială, cu întoarcerea la Edenul pierdut. Fiecare om trebuie să știe și să aleagă, dacă va trăi sau nu bucuria aceasta! Alege să trăiești!

-sfârșit-

Mic și neînsemnat!

Crezi că ești mic și neînsemnat? Crezi că și cu tine și fără tine, viața ar fi la fel? Crezi că din cauza dizabilității nu mai poți influența, în bine și frumos, ce este în jurul tău? Crezi că, tot din cauza dizabilității, nu mai poți face ce făceai înainte? Crezi că...

Și lista ar putea continua! Te invit să citești aceste două întâmplări și... poate vei gândi și te vei privi altfel.

1. Pe data de 30.03.1981, președintele Ronald Reagan a fost împușcat de către John Hinckley Jr. și a stat în spital pentru mai multe săptămâni. Deși Reagan era capul guvernului, șederea sa în spital a avut un foarte mic efect asupra enomiei naționale. Guvernul și-a desfășurat activitatea și fără el.

Pe de altă parte, gunoierii din Philadelphia, Statele Unite, au intrat în grevă. Aceasta a cauzat nu numai transformarea orașului într-o groapă de gunoi imensă, ci grămezile de gunoi răsărite pretutindeni au devenit în curând un pericol pentru sănătatea publică. O astfel de criză națională, care ar dura cât spitalizarea președintelui, ar paraliza complet națiunea.

Cine este cel mai important – președintele sau gunoierii?

În același mod, în trupul lui Hristos, cei care în aparență nu au o prea mare importanță, sunt cruciali unei bune funcționări. După cum ne scrie și apostolul Pavel: „Capul nu poate zice picioarelor – Nu am trebuință de voi. Ba mai mult, mădulare trupului care par mai slabe, sunt de neapărată trebuință” (1 Cor. 12:21-22).

2. Crainicul de știri al postului de radio CBS, Charles Osgood, povestește despre două doamne în vârstă care se aflau într-un centru de recuperare. Amândouă suferiseră un accident vascular cerebral care le lăsase infirme. La Margaret acesta se manifestase printr-o paralizare a părții stângi a corpului, pe când la Ruth fusese afectată partea dreaptă. Ele două fuseseră pianiste de succes, dar nu mai aveau speranța că vor mai putea cânta vreodată.

Directorul centrului le-a așezat pe amândouă în fața unui pian și le-a încurajat să cânte împreună. Așa au și făcut și în felul acesta o prietenie frumoasă a început să se dezvolte între cele două.

Ce ilustrare minunată a nevoii pentru colaborare. Dacă un membru nu poate face ceva de unul singur, este posibil ca doi sau mai mulți să reușească – lucrând în armonie.

Suntem toți valoroși și importanți, fiind înzestrați de sus toți cu daruri, unele mai proeminente, altele mai puțin proeminte, însă toate importante. Depinde de noi dacă și cum le folosim.

Tu, ești conștient de darurile tale?! Le folosești spre a-i ajuta și „îmbogăți” pe ceilalți?

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

18 obiceiuri pentru o vară mai sănătoasă

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vara întâlnim o înflorire a dietelor care mai de care mai bizare, având în vedere abundența alimentelor și dorința tuturor de a arăta cât mai bine în vacanță, la întâlnirile cu prietenii, cu familia, sau în călătorie, la mare sau la munte.

Dacă am adopta câteva obiceiuri, am reuși să avem în mod isteț și simplu, o vară de neuitat!

1. 1 FRUCT PE ZI

Chiar dacă nu te afli printre cei care servesc micul-mare dejun, îți recomand să îți umpli cămara de fructe pe care le poți savura dimineața alături de o proteină sănătoasă cum ar fi iaurtul, ouăle, sau untul de nuci (arahide, castane, alune, etc). Bucură-te de fructul colorat al verii - pepenele și de asemeni, încearcă să păstrezi un fruct în geantă, astfel încât acesta să te țină departe de ispitele dulci din magazin.

2. POARTĂ CU TINE O STICLĂ DE APĂ

A fi hidratat tot timpul este foarte important, mai ales în timpul căldurilor verii. Oamenii greșesc adesea confundând deshidratare cu senzația de foame. Optează pentru apa carbogazoasă în loc de alte băuturi, care conțin zahăr.

3. RIDICĂ NIVELUL FIBRELOR!

Alimentele bogate în fibre te ajută să te simți sătul și te ajută să lupți contra bolilor. Renunță la pâine albă, pentru a adopta în loc pâinea cu tărâțe. Orezul brun, pâinea integrală din grâu, și quinoa sunt cele mai bune decizii în materie de fibre. Dacă ai o dietă bogată în fructe și legume, îți vei asigura de asemenea fibra necesară.

4. MIȘCĂ-TE!

Sună dur, însă deși vara avem multă energie, de multe ori ne lăsăm toropiți de soare și de multa hrană pe care o consumăm și ne cufundăm în pat fără să ne mai mișcăm. Tocmai aceasta este de fapt timpul când să ne mișcăm! Plimbările la pas, sau cu bicicleta, înotul, gimnastica, masajul, orice tip de mișcare pe care îl poți face și îl ai la îndemână, folosește-l!

5. FII SOCIABIL!

La o întâlnire cu prietenii, în loc să te concentrezi pe mâncare, bucură-te de companie! Atunci când ești angajat într-o conversție, vei mânca mult mai puțin, și mai încet. De altfel este greu să mesteci în timp ce vorbești!

6. MÂNÂNCĂ ȘEZÂND

O cale bună de a evita ronțăitul între mese, este să îți pui în farfurie, apoi să îți găsești un loc unde să mânânci și să mânânci doar cât ai în farfurie, nimic mai mult.

7. ȚINE LA ÎNDEMÂNĂ UN PLATOU CU LEGUME.

Vrei să scapi de mâncarea de proastă calitate? Păstrează legumele la îndemână - morcovi, țelină, ardei roșu - și vei avea ceva nutritiv de ronțăit.

8. MĂNÂNCĂ CEVA ÎNAINTE DE A MÂNCA.

Mergi la o petrecere și nu ești sigur ce va servi gazda? Mânâncă ceva înainte de a pleca: un iaurt, pepene galben, sau învelit în salată. Aceste alimente îți vor tăia pofta de mâncare, astfel încât să nu apuci primul aliment pe care îl vezi atunci când ajungi la petrecere. Evită “păstrarea pentru mai târziu” și mâncatul exagerat.

9. GUSTARE INTELIGENTĂ

Ai poftă de o gustare? În loc de chipsuri, alege nucile. Adăugând o mână de nuci la dieta ta, vei avea ocazia să îți ridici cantitatea de grăsimi sănătoase nesaturate de care creierul are atâta nevoie, ca și pielea. Nucile pot de asemenea să te facă în stare să te simți plin astfel încât nu mai ai poftă de mâncare nesănătoasă.

10. PĂSTREAZĂ O ATITUDINE DE RECUNOȘTINȚĂ!

Fii recunoscător pentru lucrurile bune din viața ta. În timp ce noi găsim tot timpul lucruri care ar fi putut merge mai rău, trebuie să ne aducem aminte totuși că lucrurile ar fi putut fi și mai rele. Începându-ți ziua cu o inimă mulțumită, te va ajuta

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

să primești din partea Creatorului, darurile minunate pe care le are pentru viața ta.

11. MĂNÂNCĂ O SALATĂ COLORATĂ.

Sugerez că este bine să se mănânce o salată pe zi. Umple-o cu legume colorate, care au o cantitate însemnată de antioxidanți, vitamine, minerale, și fibre, fără prea multe calorii.

12. PUNE DEOPARTE SOSUL .

Cea mai bună cale spre a fi sigur că meniul tău sau salata ta nu are prea multe calorii, este să ceri ca sosul sau dressingul să fie pus la o parte. De obicei, salatele conțin cel puțin 4 linguriță de dressing, care mai adaugă calorii la meniul tău.

13. ÎMPARTE, ÎMPARTE... ȘI ÎMPARTE!

Mănânci în oraș? Ai șansa să nimerești o porție foarte mare? Împarteți meniul cu partenerul sau cu cei care sunt cu tine și nu vei mai fi frustrat că ai mâncat prea multe calorii. Adaugă o salată la un antreu. Încă ți-e foame? Mai cere o porție de salată.

14. NOTAȚI!

Păstrează un jurnal alimentar din când în când pentru a observa cât mănânci și a ști de unde vin caloriile în plus.

15. RELAXEAZĂ-TE, NU TE MAI STRESA.

Mâncatul ar trebui să fie o plăcere, nu un stres. Când călătorești sau ești la o întâlnire, fă ce poți mai bine. Dacă mănânci prea mult, nu te necăji, încearcă din nou. Cu o mâncare, nu vei spulbera hotărârea ta!

16. CUMPĂRĂ CÂT MAI PUȚIN.

Ca un avocat al controlului porției, una dintre cele mai ușoare modalități de a mânca mai puțin este a servi/cumpăra mai puțină mâncare...

17. LIMITEAZĂ-ȚI PORȚIILE.

Poate că ajungi să cumperi mai mult decât ți-ai propus. Totuși îți poți limita porțiile din farfurie.

18. CAUTĂ SĂ TE ODIHNEȘTI NOAPTEA.

În drumeții, călătorii, ești adesea ocupat să socializezi - ceea ce este un lucru bun. Dar asigură-te că te odihnești de ajuns. Majoritatea oamenilor au nevoie de cel puțin 7 ore de somn. Puneți telefonul mobil deoparte, și relaxează-te, mâine va fi o nouă zi!

Vă dorim să aveți parte de o vară în care să vă bucurați de sănătate!

Nu uitați: alimentele noastre trebuie să fie medicamentele noastre, nu viceversa!

Articol tradus și adaptat de pe site-ul http://www.huffingtonpost.com/dr-lisa-young/18-tips-for-a-healthier-s_b_10662634.html

-sfârșit-

Editorial Editorial Editorial Editorial Editorial

continuare din pag. 2

au gestionat acest program este: ,,nu contează doar numărul de prieteni pe care îi ai sau dacă ești sau nu într-o relație stabilă, ceea ce contează este calitatea relațiilor tale apropiate. A trăi în relații bune și calde este protectiv."

Se adeverește încă o dată că mult nu înseamnă neapărat și bun. O vorbă din popor spune: „lume multă, oameni puțini!"

În continuarea prelegerii se spune: „relațiile bune și apropiate par să ne protejeze de unele greutăți la bătrânețe. Cele mai fericite cupluri au declarat la 80 de ani că, în zilele în care durerile erau mai mari, dispoziția lor rămânea la fel de bună. Însă cei aflați în relații nefericite, în zilele în care aveau dureri mai mari, ele erau amplificate de suferință emoțională."

„Cea de-a treia mare lecție despre relații și sănătatea noastră este: relațiile bune nu ne protejează doar corpul, ci și creierul. Oamenii aflați în astfel de relații, care simt că se pot baza cu adevărat pe celălalt, la nevoie, au memoria mai bună un timp îndelungat."

Este uimitor cum celor de la Harvard le-a trebuit 75 de ani de cercetări pentru a trage niște concluzii atât de simple, care țin de înțelepciunea veche. Este vorba de mulțumirea sufletească care vine, în primul rând, din credință, iubire și, apoi, din lucruri simple și normale.

Cea de-a cincea poruncă din Decalog spune: „cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca bine să îți fie și să trăiești mulți ani pe Pământ." Extrapolând discuția, se poate spune că, este important să prețuiești oamenii și relațiile cu ei!

Viața bună se poate construi cu relații bune, în primul rând o relație bună cu Dumnezeu îți dă putere să depășești toate greutățile vieții, respectul și dragostea față de aproapele tău îți întărește stima și respectul față de tine însuți, bucuria și mulțumirea pentru fiecare clipă de viață îți aduc o stare de bine, stare care te ajută să nu dai importanță prea mare lucrurilor neplăcute din viața ta și, astfel, poți să îți găsești echilibrul mental și sufletesc.

- sfârșit -

Sursa: http://observatorul.ro/Social/CE-NE-TINE-SANATOSI-SI-FERICITI?_12382

Preluat cu permisiune

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Multumesc că exiști!

- un motto care dă oxigen vieții -

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Erau doi vecini care se urau de moarte. Ion era nevăzător și a auzit că Victor, care era în cărucior, îi fură în fiecare an câte un metru din terenul lui, mutând hotarul, pe motiv că el nu vede. Victor era informat, la rândul lui, că Ion a vorbit la Primărie să-i ia din drepturi pentru că se preface că e cu dizabilități, dar că de fapt poate să meargă. Cel care îi informa pe cei doi era unul și același om, pe nume Dorel. El băga intriga între cei doi și-i învrăjbea. Dar care era interesul acestui om, de făcea acest mare rău? Simplu. Deși era fără dizabilități, lui Dorel nu-i plăcea munca. Zilnic trecea pe la cei doi și, după ce le dădea vești inventate despre intențiile dușmănoase ale celuilalt, primea ceva de mâncare, ca recompensă. Din când în când Ion îi striga vecinului lui, Victor, că mai bine l-ar mânca pământul, că e rău și hoț. Victor îi striga lui Ion că e un invidios și un nesuferit și că mai bine nu s-ar fi născut. Dorel jubila și făcea scenarii tot mai toxice, înmulțind ura celor doi și asigurându-se de mâncarea celor doi. Până într-o zi...

Obiecțiuni... nefondate

Fiecare avem ”motive” să ne plângem de alții. În noi este adânc înfipt obiceiul de a avea dreptate și de a fi respectați în pretențiile noastre, chiar dacă sunt nerealiste. Când suntem deranjați începem să ne protejăm în mai multe feluri. Fie ne izolăm, fie ne prefacem că e ok, sau reacționăm prin a-l exclude pe cel care ne nemulțumește, prin cuvinte și atitudini represive: jigniri, amenințări, mânie și chiar agresiune fizică. Deseori socotim că unii nu merită să trăiască și că ar merita să li se întâmple tot ce poate fi mai rău. De unde vine această gândire?

Este știut că noi ne naștem cu o avarie foarte serioasă. Biblia (cel mai autorizat cuvânt care ne explică viața, originile ei și rațiunea de a trăi, cât și destinul nostru) ne spune că noi am părăsit intențiile Creatorului pentru o pretenție de a avea un statut asemenea lui Dumnezeu. În spatele acestui gând rău a stat și stă cel mai mare vrăjmaș al lui Dumnezeu, care deși a avut cele mai mari privilegii în cer, a dorit să fie asemenea Celui care l-a făcut. De aici toată defecțiunea adusă naturii umane și naturii în general. Din generație în generație această stricăciune se transmite și, cu cât e mai mare, cu atât coborâm spre o stare de rebeliune și răutate. Dar poate exista și reversul. Noi putem urca spre noblețe, frumusețe morală, dragoste și pace între oameni, dacă ne lăsam amprentanți de gândirea, voința și faptele Creatorului nostru. Putem să recăpătăm condiția pierdută în Paradis printr-o conectare zilnică cu Cel care ne poate da un conținut nou vieții noastre. Asta înseamnă ca mai întâi de toate să ni-L facem Prieten, iar de aici vin toate lucrurile bune.

A urî, a invidia, a detesta, a vorbi de rău, a bârfi, a dori răul cuiva, sunt manifestările omului fără Dumnezeu și a unei vieți care va vicia mereu existența umană. Ce-i de făcut? În primul rând să ne dăm seama că nu merită să mai continuăm așa, pentru că ne autodistrugem și distrugem și pe alții. Apoi să-L rugăm pe Creator să ne dea un nou conținut în inimă și minte, apoi, cu această zestre să căutăm să facem bine oamenilor și să gândim și să acționăm în favoarea lor, gândindu-ne la ceea ce pot deveni cei defectați de rău, prin aceeași influență de Sus. E frumos spus, dar e și adevărat. Există vreun experiment în acest sens unde putem învăța aceste lecții magnifice?

Refugiul anual – Stupini!

De cinci ani avem obiceiul de a ne retrage în preajma munților, pentru cea mai frumoasă recreere, dar și pentru cele mai memorabile amintiri legate de prieteniile făcute la... Stupini. Timp de șapte zile ne cunoaștem mai bine, ne antrenăm în bucuria de a face daruri unii altora, de a ne exprima cât mai frumos în programe de sărbătoare zilnică și învățăm să trăim cât mai sănătos la minte și la trup. Persoane cu dizabilități, însoțitori și voluntari se strâng pentru un experiment fără precedent în a pune în aplicație relații cerești și un model de familie care pune totul în armonie pentru că socotim că fiecare e o valoare. Indiferent cât de diferiți am fi, temperamental, religios, cultural sau social, în jurul valorilor fundamentale facem un front comun pentru a fi un model, un exemplu de toleranță, înțelegere, bucurie și sens.

Între 28 august și 4 septembrie vom declara tabăra deschisă sub motto-ul: ”Mulțumesc că exiști!”, o exprimare care va fi acoperită pe deplin de faptele de prietenie, comunicare și dăruire.

Dacă vom vedea că mai există interes pentru o adoua serie (12-19 septembrie) vom lărgi familia

continuare în pag. 12

"ANUNȚ UMANITAR"

Oameni buni, oameni de treabă,
Ascultați-mă degrabă,
Fiindcă am o doleanță
De maximă importanță!
După cum probabil știți
Și prea bine v-amintiți,
Acum nu prea multă vreme,
Copleșiți de mari probleme,
Bieții domni parlamentari-
Oameni extraordinari,
Au votat, din umilință
Și din prea bună credință,
O lege prin care ei,
Evident, cu mult temei,
Vor beneficia agale
De niște pensii speciale.
Legea e excepțională
Fiindcă-i lege, nu tocmeală,
Și e absolut vitală
Pentru starea națională!
Plus că ei nu sunt ca noi!
Au griji multe și nevoi!
Tocmai de aceea, eu
M-am tot frământat din greu
Și, deodată, mi-am dat seama
Cu aproape toată teama
Că bieții parlamentari-
Oameni extraordinari,
Practic, până-n acea zi
Când rău se vor plictisi
Și la pensie vor ieși,
Nu prea au cu ce trăi!
Drept urmare, oameni buni,
Începând de azi, că-i luni,
Hai să dăm mână cu mână
Cei cu inima română
Și să donăm câte-un leu,
Că nu-i chiar atât de greu,
Pentru acești oameni mari-
Nevoiași parlamentari!
Uite, eu, din pensia mea-
Așa mare cum e ea,
Sunt dispus, fără idei,
Să dau chiar și patru lei!
Ba și zece lei aș da!
Mai donează cineva?

Petrache Florian
Puchenii Mari – Prahova

Talentul...
nu cunoaste
handicap!

E VARĂ

Zile toride, fierbinți trec pe lângă noi
Zâmbetul soarelui ne înfioară
Umbra copacilor ne ascunde de soare sau ploi
Nu vrem în casă, doar afară.

Cu pașii gândului o pornim hai-hui
La scăldat, la pădure ca în copilărie
Tristețea neputinței nu o spunem nimănui
Căci vara este totuși o mare bucurie.

Cu ochii minții alergăm după nori
Ca păsările ne înălțăm în zbor.
Lacrimile ne mai scaldă ca roua în zori
Căci tu rămâi tot într-un cărucior.

De e iarnă cu ninsoare, sau e vară pe câmpii
Gândurilor în zbor frâu liber dai
Ca în vremea când eram umili copii
Iar vara ne părea o lume de rai.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

VREMEA SE-MPLINEȘTE

Păstrează anii ca pe-o carte,
Și dacă vrei s-o răsfoiești,
Să poți trăi și mai departe,
În ea trecutu-ți amintesti,
Cadouri scumpe n-am găsit,
Însă vreau să te felicit,
Să nu ai lacrimi, nici tristețe,
Să ai doar zâmbet și noblețe,
Să fii așa cum te-am știut.
Să ai în viață tot ce-ai vrut.
Iar eu lui DUMNEZEU mă rog,
Să aprindă acolo sus un foc,
sufletul să-ți încălzească,
Și multă pace să-ți dăruiască,
Să poți răbda când te jignește,
Să poți ierta când te urăște,
Căci a greși e omenește,
Și a ierta, DUMNEZEEȘTE!

Viorica Stănoiu
Aiud - Alba

MARTIRILOR!

Pentru-a neamului onoare,
Pentru țară v-ați jertfit!
Dumnezeu cel bun și mare
Printre sfinți v-a rânduit.

Jertfa voastră dăinui-va
Prin vecii la nesfârșit-
Dovada iubirii voastre
Pentru neamul oropsit!

Dumnezeu s-o pomenească
Prin toți vecii nesfârșiți,
Și din amintirea noastră
În veci să nu mai lipsiți!

Albu Dumitru Nicolae
Craiova

ROMÂNIA TE IUBESC

Aici în țară m-am născut,
Aici sunt om recunoscut,
Cu toată lumea di-mprejur,
Muncesc cinstit, nimic nu fur.

Sunt respectat și eu respect,
Și pentru muncă am talent,
Și când muncesc în țara mea,
Cu drag îmi bate inima.

Cu frați români mă însoțesc,
Averea țări vreau s-o cresc,
S-o duc mai sus pe culmi mai sus,
Să-i dau un nume nou în plus.

Peste hotare s-o afirm,
Să știe lumea că muncim,
Și că românul inventează,
Și noul tot mereu crează.

Peste hotare n-aș pleca,
Pentru nimic în viața mea,
Cu aur de aș fi plătit,
Țara n-aș fi părăsit.

Fincă la noi avem de toate,
Culturi mănoase și bogate,
Avem pământul cu tezaur,
Cu fier, cu cupru și cu aur.

Și multe alte zăcăminte,
Pe care le putem chiar vinde,
Când plusul țării depășește,
Și productivitatea crește.

De aceea zic pământ iubit,
Sunt solidar și îți promit,
Că și de aicea înainte,
Te voi iubi și mai fierbinte.

Dezvoltând democrația,
Pentru un trai nou în România,
România te iubesc,
Și cu tine mă mândresc.

Petrică Lupu

SPERANȚĂ E MEREU

Când este beznă peste ființa noastră
Și pâinea lipsește de pe masă
Chiar dacă, obosiți de trudă și nevoi
Credem că lui DUMNEZEU nu-i pasă,
EL e întodeauna lângă noi.

Când stropi negri de ură și vrajbă
Alungă liniștea dintre părinți și prunci
EL, DUMNEZEU, ne ascultă și împacă.
Chiar când credem că singuri suntem
EL, DUMNEZEU, ne mângâie zâmbind.

Nicu Popcov
București

PLOAIE BINECUVÂNTATĂ

Plouă drept și liniștit
Apă binecuvântată
Fără gheață, fără piatră
Cum era în Rai odată...!

Câmpurile sunt frumoase
Și livezile la fel
Vor fi grâne în hambar
Și bănuți în portofel!

Dă-ne Doamne bunăstare
Pace, să putem munci
Și o inimă voioasă
Semenii spre a-i iubi!

Dacă-n lume este pace,
dragoste și armonie
Nu este meritul nostru
Îți datorăm totul Ție!

Cucu Mitică

ÎN DOUĂ SECUNDE

Visez cu ochii deschiși,
Mă imaginez printre excursioniști,
Văd munții și codrii înverziți,
Aerul rece și totodată încălzit.
Poți ajunge oriunde,
La aer unde-i munte,
Acolo unde-mi place mie,
La deal și la câmpie.
Am văzut și simțit prezența lor,
A munților și codrilor
Și-a vântului ce mi-a traversat părul,
M-a îmbătat cu mirosul său.
În două secunde,
Închid ochii și-mi imaginez,
Pot ajunge oriunde,
Atunci când visez.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

HAIKU

Amurg de vară —
Doar luna mai ascultă
Vuietul mării

de Dragoș Carabăț
Brăila

BLÂNDEȚEA

Dedic această poezie familiei Popescu: Andrei, Valerica, Andreea, Sergiu, Octavian și Anghel. Doamnei Mioara Manea

Podoabă strălucitoare
Dăruiești bucurie cugetului
Soarele călăuzește
Bunătatea talanții înmulțește.

Povățuiești spre viața veșnică
Sfeșnic ce luminezi în întuneric
Scutul apărător
De cel rău grabnic izbăvitor.

Far strălucitor cu raze de aur
Oferi: pace, smerenie, salvare
Înflorește veșnic credința
Răsare mereu biruința.

Candela faptelor bune
Îndrumi spre Eden
La rugăciune veghează
Către mântuire inima e trează.

Piatră scumpă în Rai
Povățuire a credincioșilor
De cinste, dreptate, modestie împodobită
Lângă Tronul Domnului slăvită.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

PĂMÂNTUL

Mulți pământul ca pe o avere îl privesc,
Dar adevărata lui valoare n-o cunosc,
El hrănește pe toți locuitorii săi,
Chiar dacă aceștia uneori sunt tare răi.

Pământul nu doar că el ne-a hrănit,
Ba chiar și obiecte de-ale lui ne-a oferit,
Cândva când omul era tare înfometat,
Din străchini de lut atunci el a mâncat.

Sete puternică pe vremuri de-i era,
Din căni de lut el setea și-o potolea,
Iar când venea seara întuneric era în casă,
Și un opaiț de lut lumina camera toată.

Pământule cât ești tu de bun cu noi,
Dar nu te respectă mulți dintre noi,
Mulți cu bani se gândesc să te cumpere,
Gândind că vor face avere avându-te.

Omul este deasupra ta, te calcă în picioare,
Dar tu pământule ai să fii cel mai tare,
Deasupra ta omul multe rele spune și face,
Dar în final acolo sub tine el va tace.

În lupta ce se va da între pământ și om,
Pământul va ieși de fiecare dată învingător,
Nimeni niciodată nu are să învingă pământul,
Doar lui Dumnezeu el îi va asculta cuvântul.

Popescu Nicoleta
Argeș

ÎNCURAJARE

(pt Mariana L.)

Și nu uita, privește înainte și în sus
Căci izbăvirea noastră vine doar de la Isus.
Când norii vin și neguri se arată,
Ia repede Cuvântul și te-adapă,
Si te hrănește doar din Cartea Sfântă
Căci pentru tine Domnu-n ea cuvântă.
Și nu uita, iubirea Lui e mare
N-o poate înțelege orișicare
Dar te iubește cu adevărat
Chiar dacă frații de credință te-au uitat
El nu te uită și nu va uita
Căci numele-ți e scris în Cartea Sa
Și de nu crezi privește în palmele-I rănite
Acolo-s pentru veșnicie dăltuite
Doar 3 cuvinte: te iubesc nespus
Și crede-le căci le-a rostit Isus
El care pentru tine a venit
El care pentru tine a murit
El care pentru tine S-a jertfit.
Sper că-nțelegi ce mult El te-a iubit
Și crede-mă eu lupt să te iubesc la fel
Ești sora mea și-n veșnicii vom fi cu El.
Chiar dacă acum nu ne cunoaștem
Și nu ne-am văzut
El, Domnul ne cunoaște chiar de la-nceput
Curând El va veni și noi ne vom vedea
În împărăția Sa

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

Talentul... Creația ta

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Cosmin

În urma unui accident am rămas cu sechele și trebuie să fiu operat la Viena. Solicit rugăciune și ajutor financiar. Tel. ***0764-104277*** *sau* ***0741-970176***

Mitică

Mă numesc Stan Mitică și locuiesc în com. Niculițel, jud. Tulcea. Am probleme de sănătate: tetrapareză spastică. Vă rog din suflet, cine poate să mă ajute cu o bicicletă pentru gimnastică și un aparat de masaj... Vă mulțumesc! Doamne ajută! Mă puteți contacta la nr tel. ***0747-364283***

Anghel-Ciobanu Viorica

Bună ziua! Mă numesc Anghel-Ciobanu Viorica din Raionul Cahul, satul Andrușul de Jos. Am 32 de ani. Grad de invadilitate 1. De la naștere m-am născut bolnavă. Medicii mi-au dat diagnosticul paralizie cerebrală infantilă, parapareză spastică inferioară. Am fost căsătorită, am dat naștere unui băiețel. Soțul ne-a părăsit, îmi cresc de una singură copilul de 5 ani. Trec printr-o perioadă grea a vieții, casa îmi este avariată, peretele din dosul casei este pe cale de-a cădea. Recent am fost la o consultație la o clinică privată în Chișinău și mi-au zis că am nevoie de o intervenție chirurgicală pentru a merge mai bine. În luna august au programat operația. Operația costă 750 euro, dar din păcate eu nu am bani de a o face. Vă rog pe toți oamenii de bună credință: ajutați-mă să strâng banii pentru a merge mai bine, a putea să-mi cresc copilașul și să-mi repar casa. Mulțumesc. Adresă e-mail ***vika832016@gmail.com***

Mai jos, pe această adresă, vizionați povestea vieții mele. https://www.youtube.com/watch?v=7D5tmjVSTdU

Valentina

Mă numesc Valentina și trăiesc în condiții grele. Am mare nevoie de frigider, dulap, pat. Rog din tot sufletul ca cei care au pe inimă ajutorarea celor în nevoie, să mă ajute. ***0730-887430*** *sau* ***0757-566685.***

Emilia

Mă numesc Dinescu Emilia, sunt căsătorită, am 3 copii și sunt membru al bisericii adventiste de ziua a 7-a. Toți acei care doriți să Îl cunoașteți mai bine pe Dumnezeu și doriți să primiți mesaje creștine zilnice, puteți să îmi trimiteți un sms cu numele dv. și veți primi zilnic câte un mesaj creștin. Nu contează nici religia, nici rețeaua telefonică de care aparțineți. Menționez că sunt căsătorită, mamă a 3 copii și nu am timp să stau de discuții și polemici telefonic, fiind persoană cu handicap gr-2, iar treburile gospodărești și familiale fiind multe. De asemenea, cei care doriți studii biblice ca să cunoașteți Biblia, v-aș putea ajuta cu studii biblice prin corespondență. Numărul de telefon ***0767-309818****. Aștept sms-urile celor interesați de mesaje cu numele și, dacă nu vă deranjează, biserica din care faceți parte. Vă mulțumesc!*

Ion

Vând căruț electric Meyra Sprint GT. Cărușul arată foarte bine, este comod, compact, solid, puternic și ușor de folosit. Este echipat cu lumini, semnalizare, avarii și claxon. Panoul de control este digital, indicând viteza de deplasare, numărul de km parcurși, indicator de baterie prin leduri etc. Bateriile sunt pe gel în bună stare, asigurând o autonomie de peste 25 km (în funcție de drum și greutatea utilizatorului). Viteza max 6,4 km / h. Cărușul a fost folosit puțin și vine însoțit de încărcător. ***0787-644047.***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 9

cu încă o experiență a unității și bucuriei de a fi împreună. Important este să vedem în celălalt un posibil izvor de înnoire și de frumusețe sufletească, cu care să ne aliem împotriva prejudecăților și a răutății fără sens. Și ecoul acestei tabere va fi auzit și aici și sus, la comandamentul binelui suprem!

Epilog fericit

Atât Ion cât și Victor nu obișnuiau să discute cu vecinii lor. Le era teamă că toți le vor răul. Singurul care era acceptat era Dorel, ce era un maestru al intrigilor devastatoare. Până într-o zi, când Ion își luă inima în dinți și-l întrebă pe vecinul lui, Vasile, dacă gardul lui a fost mutat de Victor. Vasile i-a adus o veste năucitoare. Nu doar că nu a fost mutat, dar a fost și reparat, ca găinile lui Victor să nu-i strige grădina lui Ion. Victor a îndrăznit să-l întrebe pe Doru, vecinul lui care lucra la primărie dacă a fost Ion pe acolo să-i conteste drepturile. Doru l-a asigurat că Ion nu a fost niciodată pentru această răutate, ba chiar Ion a confirmat dizabilitatea lui Victor și a dat declarație de situația lui. Atunci, atât Ion cât și Victor, au înțeles cine i-a incitat la ură. Victor i-a dat telefon lui Ion că vrea să vorbească cu el ceva de bine. Când s-au văzut Victor i-a spus: "Ioane, mulțumesc cerului că există și că nu ești rău așa cum mi te-a descris Dorel." Iar Ion i-a replicat: "Victore, oare de ce a trebuit să treacă atâta timp ca să înțeleg că nu-mi vrei răul? Îmi pare bine că am un vecin ca tine!" Și de atunci Dorel a trebuit să-și caute altă „slujbă".

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune, pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni și pentru cei care înalță rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Mary solicită rugăciune: Te rog în numele lui Isus să te rogi pentru mine că am dureri de cap și am dureri mari, în general starea mea de sănătate e gravă, simt că nu mai pot.

Te rog trimite și altor frați ca să se roage pentru mine ca Domnul să mă întărească.

Angi

Să ne rugăm pentru Mirela V. Domnul să lucreze prin medici să fie bine. Să o întărească cu sănătate, credință, dragoste.

Emilia Dinescu

În luna august 2015, „forțat" de împrejurări și situații, a trebuit să stau mult pe căruț, așa că mi s-au deschis 3 escare, iar în luna septembrie mi s-a deschis o altă escară. Datorită rugăciunilor și tratamentului s-au vindecat 3, însă mai am una care nu se închide.

În continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă". Am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune ca El să vindece, în ciuda faptului că stau mult pe căruț, așa cum a vindecat în toți acești ani, când ne-am rugat mai mulți.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel

La 1 august 2016, un reprezentant al Poștei Române m-a anunțat că, începând cu 1 septembrie 2016, expedierea revistei prin poștă se va scumpi cu 50%, adică cam cu 10.800 lei / an (108.000.000 lei vechi).

Așa cum v-am spus mereu, apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel

„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri."

(Matei 18: 19)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

<u>Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București</u>

Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în lunile august și septembrie, un sincer și călduros ***„La mulți ani!"****, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat:* ***Talida Tolnai, Brigitta Birchner, Alina Balica, Claudia Cristiana Bulgaru, Diana Maria Mîrzac, Petrica Vulpoiu, Săileanu Violeta, Simona Petrache, Călin Alexandra Szilagyi, Daniel Glodeanu, Doina Petrescu, Oxana Turculeț, Marian Băcrița, Ioan Teofil Bradatan, Stănuța Chiriac, Georgeta Constantin, Virgil Gradea, Maria Olteanu, Ion Protropopu, Francisca Timeea Sabo, Ionica Felicia Andrei, Loredana Cristina Dumitrașcu, Adrian Andrei, Adrian Dănuț Belu, Cătălin Belu, Lenuța Buruiană, Magda Tincuța Câmpeanu, Mariana Constantin, Aurora Cristina Crivăț, Maria Marta Cîrciumaru, Dragoș Alexandru Dobrescu, Daniel Petruț Gane, Jan Gheorghe, Maria Ghimișî, Simona Mihaela Gruiță, Teodora Mancaș, Maria Moinescu, Corneliu Neagu, Anișoara Nistor, Ramona Neculai, Carmen Dalia, Maria Jicmon, Vlad Oleg Ursu.***

Mihalea Victorina
Sânandrei - Timiș

„Ia un zâmbet și dăruiește-l celui care nu l-a avut niciodată. Ia o rază de soare și trimite-o acolo unde domnește întunericul. Descoperă un izvor de apă și spală-l pe cel ce trăiește în nămol. Ia o lacrimă și pune-o pe obrazul celui ce n-a plâns niciodată. Ia curajul și pune-l în inima celui care nu știe să lupte. Descoperă viața și povestește-o celui ce n-o înțelege. Ia speranța și trăiește în lumină. Ia bunătatea și dă-o și celui care nu știe să dea. Descoperă iubirea și arat-o lumii.”

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman.

Cu firea noastră care critică mereu și nu ia în seamă pe nimeni, îl judecă pe cel de lângă el, dar și pe cei de lângă ei, vorbesc întruna, nu ascultă pe semenul său niciodată. Acești oameni cred în sinea lor că doar ei le știu pe toate. Trece timpul pe lângă ei. Trag concluzia că nu au învățat nimic. Dar vorbind întruna fără să asculte și pe alții, nici nu cunoaște viața, necazurile, suișurile și coborâșurile aproapelui său. Se gândesc doar la ei. Numai ei sunt cei mai necăjiți oameni. Se vaită mereu pentru a fi compătimiți de cei din jur. Dumnezeu ne-a învățat să nu judecăm niciodată pe nimeni pentru a nu fi nici noi judecați de Creatorul nostru atunci când o să vină ziua judecății. Cel care ne-a creat pe noi îi îndeamnă pe credincioși să asculte cu luare aminte pentru a învăța câte ceva din viață și din greșelile semenilor noștri, ca pe viitor noi să nu mai facem aceleași greșeli ca ei. Dumnezeu este cel care ne călăuzește pașii pe drumul vieții noastre. Viața noastră este presărată cu necazuri și suferințe multe. Numai Domnul nostru ne izbăvește de rele și ne scapă de suferințe prin credință și prin rugăciune ne-ncetată. Noi credincioșii doar prin El putem învinge mereu. Numai împreună cu Dumnezeu devenim cei mai puternici și suntem învingători întotdeauna.

Chiriță Alexandra
Costești - Argeș

Nu ascultați sugestiile vrăjmașului de a sta departe de Hristos până când deveniți mai buni, până sunteți suficienți de buni pentru a veni la Hristos. Dacă așteptați până atunci, nu veți veni niciodată.

Dacă vorbești de religie doar ocazional, dacă te rogi fără foame și sete sufletească și fără credință vie, nu ajungi la nimic. O credință numai cu numele, care-L primește pe Hristos numai ca Mântuitor al lumii nu poate aduce niciodată vindecarea sufletului. Credința spre mântuire nu este numai o recunoaștere intelectuală a adevărului.

Acela care așteaptă ca mai întâi să aibă toată cunoștința și abia după aceea să-și manifeste credința nu poate primi binecuvântări de la Dumnezeu. Nu este de ajuns să credem despre Hristos; trebuie să credem în El. Singura credință care ne va fi de folos este aceea care-L are pe El ca Mântuitor personal, care își însușește meritele Lui.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

O bară obișnuită de fier, costă 5 lei. Dacă e transformată într-o pereche de potcoave, valorează 10 lei. Dacă e prelucrată și devine ace de cusut, aceeași cantitate de metal valorează 350 lei. Dacă se continuă prelucrarea, și e transformată în arcuri de ceas, aceeași cantitate de metal valorează 250.000 lei. Este același lucru cu educația și caracterul nostru; dacă rămânem în starea brută, valorăm foarte puțin, dacă depunem efort și interes, dacă ne străduim să ne educăm și să Îl cunoaștem pe Dumnezeu, putem deveni extrem de valoroși. De fapt, în ochii lui Dumnezeu suntem întotdeauna extrem de valoroși, El a plătit pentru noi. O vom face din dragoste pentru Isus?

Angi Papuc
București

Nici o rugăciune sinceră nu se pierde. În mijlocul osanalelor înalțate de corurile cerești Dumnezeu aude strigătele chiar și ale celei mai slabe ființe omenești. { Noi putem prezenta } dorința și povara inimii în cămăruța noastră, putem înălța o rugăciune mergând în drumul nostru și cuvintele noastre ajung la tronul Stăpânului Universului. Ele poate nu sunt auzite de vreo ureche omenească, dar ele nu se pot pierde neauzite și nici nu se pierd în învălmășeala preocupărilor zilnice. Nimeni și nimic nu poate înăbuși rugăciunea sufletului. Ea se ridică mai presus de zgomotul străzii, mai presus de tumultul mulțimii și ajunge în curțile cerului.

Ilie Gelu
Adânca - Dâmbovița

Este oare posibil să uităm de Isus Hristos? Cred că uităm de El de multe ori; ne lăsăm absorbiți de obligații și probleme vremelnice, ne lăsăm apăsați de ele și neglijăm ajutorul divin... Când trecem în viață prin asemenea situații strigăm tulburați: nu știu ce să fac, ce cale să aleg! Indiferent ce problemă avem și cât de mare este, e bine să ne întrebăm cum am putea s-o depășim. Ar trebui să știm deja din experiență că nu are rost să căutăm soluții singuri! O credință cât un bob de mușstar dar VERITABILĂ în Dumnezeu valorează cât o tonă de înțelpciune și efort omenesc! Dar noi ne lăsăm captivați de greutățile noastre și uităm de Domnul Hristos. Apelăm la El după ce ne-am consumat energiile și am epuizat toate soluțiile la care puteam gândi. Modul acesta de a proceda este cât se poate de necugetat. Fără El eforturile noastre sunt inutile. DE CE NU APELĂM LA EL ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT?

(N.R.: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Dacă ai în grijă un bătrân, poți lucra cu jumătate de normă, dar cu salariu pentru normă întreagă

av. DANA BORDEIANU

Salariații care au în îngrijire o persoană vârstnică dependentă, membru de familie, au posibilitatea legală de a lucra în baza unui program redus. Mai exact, aceste persoane pot munci la angajator cu jumătate de normă, cealaltă jumătate de normă fiind plătită de autoritățile locale.

Facilitatea de care pot beneficia salariații este prevăzută de *Legea nr. 17/2000 privind asistența socială a persoanelor vârstnice*. Conform acestui act normativ, cei care au în familie o **persoană vârstnică dependentă**, de care au grijă în mod curent, pot lucra cu **jumătate de normă**, însă bucurându-se de salariu pentru **normă întreagă**.

Concret, jumătate de normă este plătită de **angajator**, iar cealaltă jumătate de normă - de **autoritățile locale**. *„Soțul și rudele care au în îngrijire o persoană vârstnică dependentă pot beneficia de program lunar redus de lucru, de o jumătate de normă, cu suportarea drepturilor salariale pentru cealaltă jumătate de normă din bugetul local, corespunzător salariului brut lunar al îngrijitorului la domiciliu, potrivit Legii-cadru nr. 284/2010 privind salarizarea unitară a personalului plătit din fonduri publice, cu modificările și completările ulterioare. Timpul cât soțul și rudele au fost încadrate în aceste condiții se consideră, la calculul vechimii în muncă, timp lucrat cu normă întreagă”*, este explicat în lege.

Practic, de această facilitate se pot bucura doar **persoanele care lucrează în baza unui contract individual de muncă**, așa cum a clarificat, la solicitarea AvocatNet.ro, Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice (MMFPSPV). Astfel, înainte de toate, angajatorul trebuie să fie de acord cu cererea salariatului de a modifica durata normală de timpului de muncă (dacă este cazul).

„Prevederile legale menționate se aplică în situația în care soțul și rudele care au în îngrijire o persoană vârstnică dependentă au încheiat un contract individual de muncă, acestuia modificându-i-se durata în contract de muncă cu timp parțial, cu acordul părților. (...) Contractul individual de muncă al salariatului poate fi modificat numai cu acordul părților, însă, fiind vorba de un drept acordat în temeiul legii soțului și rudelor care au în îngrijire o persoană vârstnică dependentă, considerăm că angajatorul nu poate refuza solicitarea persoanei în cauză de modificare a contractului individual de muncă”, ne-au lămurit reprezentanții **Serviciului Comunicare, Mass-Media și Statistică** din cadrul **MMFPSPV**.

Angajatorul este obligat, potrivit Codului muncii, **să ia în considerare cererile salariaților** pentru transferul pe un loc de muncă cu fracțiune de normă, în măsura în care este posibil. Totodată, pentru a înlesni astfel de transferuri, angajatorul trebuie să informeze salariații atunci când apar locuri de muncă cu fracțiune de normă.

În cazul salariaților angajați cu normă întreagă, durata normală a timpului de muncă este de opt ore pe zi și de 40 de ore pe săptămână. Un salariat cu fracțiune de normă este considerat cel *„al cărui număr de ore normale de lucru, calculate săptămânal sau ca medie lunară, este inferior numărului de ore normale de lucru al unui salariat cu normă întreagă comparabil”*, scrie în Codul muncii.

Atenție! Deși un salariat cu fracțiune de normă este plătit proporțional cu timpul efectiv lucrat, acesta **se bucură de aceleași drepturi pe care le au salariații cu normă întreagă**. De exemplu, asta înseamnă că, indiferent de durata timpului de muncă, toți salariații au dreptul la cel puțin 20 de zile de concediu de odihnă anual.

Cererile se depun la serviciul de asistență socială al localității

Cererile pentru acordarea îngrijirii la domiciliu pentru persoanele vârstnice dependente trebuie depuse la **primăria localității**, la serviciul public de asistență socială. Apoi, pentru ca salariații să beneficieze de plata unei jumătăți de normă pentru a avea grijă de persoana dependentă, anumiți angajați ai primăriei și un medic specialist trebuie să efectueze o **anchetă socială**.

„Cererea pentru acordarea serviciilor de îngrijire personală la domiciliu se înregistrează la serviciul public de asistență socială de la nivelul comunei, orașului, municipiului, județului. Dreptul la asistență socială se stabilește pe baza anchetei sociale, cu respectarea criteriilor prevăzute în grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice”, este explicat în răspunsul primit de redacția noastră de la MMFPSPV, cu precizarea că gradele de dependență se stabilesc conform aceleiași grile.

Cu privire la **condițiile** ce trebuie îndeplinite pentru ca un salariat să fie plătit din bugetul local pentru a avea grijă de o persoană vârstnică dependentă, reprezentanții ministerului au făcut referire mai întâi la modificarea contractului de muncă. Apoi, solicitantul trebuie să fie soț sau rudă a persoanei dependente. În fine, autoritățile trebuie să stabilească, în baza legislației, dependența vârstnicului. *„Condițiile care*

continuare în pag. 19

Când a ieșit din coma...

-ultima parte-

de Jean-Dominique Bauby

Când a ieșit din comă, viața sa pe care o cunoscuse până atunci, s-a schimbat radical și pentru totdeauna

Jean-Dominique Bauby, tată a 2 copii și redactor șef la revista Elle, din Paris, a intrat într-o comă profundă, după un accident vascular cerebral, pe data de 8 decembrie 1995. Când a ieșit din comă, toate funcțiile sale motorii au fost deteriorate. Atins de ceea ce medicii numesc sindromul închiderii în tine însuți, literalmente el era blocat în interiorul corpului său, nu putea să mănânce sau să vorbească și nici chiar să respire fără asistență. La acest corp inert, putea mișca numai pleoapa sa stângă, aceasta fiind singura sa legătură cu lumea din jur. Cu acest ochi, în perioda următoare, Jean-Dominique oprea atenția vizitatorului său asupra literelor alfabetului, pe care i le recita. El forma astfel cuvinte, fraze și pagini întregi... o carte în final. Autorul a murit la puțin timp după publicarea acesteia, dar astăzi, creația sa rămâne încă bulversant de lucidă. Iată câteva extrase din această călătorie imobilă plină de curaj.

Ca o comoară

"Pe 8 iunie, se împlineau exact 6 luni de când am început să trăiesc o nouă viață." Acestea erau primele cuvinte ale scrisorii de la Berck (spitalul unde eram cazat), pe care la sfârșitul primăverii am decis să o trimit în fiecare lună fiecărui prieten și rudelor. Adresată la aproximativ șaizeci de destinatari, această epistolă avea ca scop să corecteze efectele zvonurilor care circulau cu privire la starea mea de sănătate. La cafeneaua Flore, unii dintre apropiații mei au auzit conversația unor necunoscuți, care parcă erau niște vulturi flămânzi în fața unei gazele eviscerate. "Ai auzit că B. s-a transformat într-o legumă?" spuse unul dintre ei.

Nu eram de principiu că aducătorul de vești rele ar trebui împușcat. Dacă totuși doream să demonstrez că potențialul meu intelectual era încă superior unei legume, nu trebuia să mă bazez decât pe mine însumi.

Așa s-a născut o corespondență colectivă, care m-a ajutat să fiu permanent în comuniune cu cei pe care-i iubeam. Am primit scrisori remarcabile. Ele îmi erau desfăcute, despăturite și expuse în fața ochilor mei, urmând un ritual care s-a stabilit în timp și care dădeau sosirii scrisorilor, caracterul unei ceremonii tăcute și sacre. Citeam singur fiecare scrisoare cu scrupulozitate. Unora nu le lipsea gravitatea. Ele îmi vorbeau despre sensul vieții, de supremația spiritului, de misterul fiecărei existențe. Altele povesteau în simplicitatea lor unele mici întâmplări din trecerea timpului. Toate păreau pentru mine ca niște trandafiri pe care-i culegeam la răsăritul soarelui, ori ca liniștea unei duminici cu ploaie, sau chiar ca un copil care plângea înainte de a adormi. Aceste eșantioane de viață, mă emoționau foarte tare. Ce puteau să facă trei rânduri sau opt pagini, pentru mine aceste scrisori erau cea mai mare comoară pe care o aveam acum.

Excursii și corturi

Era duminică. O zi înfricoșătoare, în care parcă din nefericire nici un vizitator nu-și anunțase venirea, nici un eveniment de oricare gen nu părea a întrerupe lanțul orelor care se scurgeau încet. Nici kinoterapie, nici ortofonist, nici psihiatru...

Era duminică. În cazul în care ne era pornit televizorul, era posibil să treacă trei sau patru ore, până când un suflet bun să mai treacă să schimbe canalul.

Era duminică. Ceasul suna cu un aer grav orele. Pe perete un mic calendar indica deja luna august. Prieteni, femei și copii erau toți plecați în vacanțe. Cu gândul m-am strecurat în corturile lor de vacanță, unde și-au instalat locuințele de vară chiar dacă acest turneu imaginar mă face să cad puțin în depresie. În Bretagne, un grup de copii sosesc călare pe biciclete. În această după amiază vor face un tur de insulă cu barca. Micul motor va lupta ca un erou contra curenților. Îmi imaginam, că sigur cineva se va întinde în partea din față a bărcii, închizând ochii și lăsându-și mâna în derivă în apa rece a lacului.

Era duminică. Am privit volumele de cărți care erau puse grămezi pe marginile ferestrei și care formau o mică bibliotecă, așa de inutilă deoarece astăzi nu venea nimeni să-mi citească ceva. O muscă s-a așezat pe nasul meu. Am mișcat puțin din cap să o fac să plece, însă ea nu se speria și nu voia să plece. Nici concursurile de lupte greco-romane pe care le-am văzut la Jocurile Olimpice, nu mi s-au părut așa de feroce ca lupta mea cu musca. Era duminică.

Cu încetinitorul

Îmi mai rămâne să povestesc ce s-a întâmplat în acea zi de 8 decembrie 1995, zi de tristă amintire. De la început, doresc să împărtășesc ultimele momente de Pământean capabil de a merge pe propriile picioare.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Parcă nu-mi găsesc cuvintele potrivite. Cum aș putea să uit un corp suplu și moale ca a unei tinere brunete, lângă care m-am trezit pentru ultima oară și căreia nu i-am dat o așa de mare atenție în acele clipe. M-am trezit chiar puțin indispus, deoarece totul părea gri, mohorât și întunecos: cerul, oamenii, Parisul răvășit după câteva zile de grevă a transportului în comun. Făceam ca de obicei, mecanic toate aceste gesturi simple care mi se par astăzi miracole: a mă bărbieri, a mă îmbrăca, a mânca o bucată de ciocolată.

Cu câteva săptămâni înainte fixasem această dată, pentru a încerca un nou model a unei firme de automobile germane, a cărei importator îmi punea la dispoziție o mașină cu șofer pentru toată durata zilei. La ora stabilită, un tânăr stilat aștepta la ușa de la intrarea în clădire, alături de un BMW gri metalizat. Am coborât scările, a căror trepte miroseau a vopsea și benzină sub pantofii mei. Era ultimul miros pe care mi-l amintesc din vechile timpuri.

Șoferul pe care mi l-au dat era simpatic. I-am prezentat planul pentru după amiaza accea: vom merge să-mi iau fiul de la mama sa, la patruzeci de kilometri de Paris și să ne întoarcem în oraș la începutul serii.

Din luna iulie când am părăsit domiciliul familial, Theophile și cu mine nu am mai avut posibilitatea să petrecem un timp față în față. Astfel decisesem să petrecem sfârșitul de săptămână împreună.

După o oră și jumătate de condus, am ajuns la destinație în fața casei unde am locuit timp de zece ani. Theophile ne aștepta nerăbdător la intrare, așezat pe ghiozdanul său plin de lucruri.

După acest moment totul a devenit incoerent pentru mine. Vederea mi s-a întunecat și ideile mi-au devenit incoerente. M-am așezat totuși la volanul BMW-ului concentrându-mă pe luminițele galbene de pe bordul mașinii. Am redus viteza mașinii și în luminile farurilor, am recunoscut cu greu virajele pe care le făcusem de mii de ori. Am simțit broboanele de transpirație care mi se formau pe frunte.

La prima intersecție, am tras pe dreapta. Am ieșit clătinându-mă din BMW. Aveam o idee fixă: să conduc până la primul sat unde locuia cumnata mea Diane care este infirmieră. Șoferul și-a luat locul la volan. Pe jumătate conștient, i-am cerut lui Theophile să alerge la mătușa sa imediat ce vom ajunge lângă casa ei.

Câteva secunde mai târziu, Diane era lângă mașină. M-a examinat și verdictul său a fost imediat dat: "Trebuie mers la clinică, cât mai repede posibil." Aceasta se afla la 15 kilometri. Șoferul a demarat imediat de pe marginea șoselei unde ne aflam. Nici un moment nu mi-a trecut prin cap ideea că aș putea muri. BMW rula cu viteză mare. Vroiam să spun ceva de genul: "Așteptați, o să fiu bine. Nu este necesar să riscați să faceți vreun accident", însă nici un sunet nu mai ieșea din gura mea.

Într-un foarte scurt timp am ajuns la clinică. Oameni alergau în toate direcțiile. M-au urcat într-un scaun rulant. Am avut timp pentru un ultim gând: unde se află Theophile? Și am intrat în comă.

Începutul anului școlar

Vara se apropia de sfârșit. Nopțile au început să fie mai răcoroase. Această primă internare în spital, mi-a confirmat cu certitudine: am început o nouă viață și aceasta se derula între pat și fotoliu care era plimbat pe aceste culoare și nicăieri în altă parte.

Așezată la o masă mică din placaj laminat care îi ținea loc de birou, se afla Claude, tânăra căreia eu îi dictam această carte. Ea recitea paginile pe care le scoteam împreună cu răbdare parcă din vid în fiecare după amiază de vreo două luni de zile. I-am admirat părul brun, obrajii albi pe care soarele și vântul ar fi putut să-i coloreze în roșu și mâinile pe care se vedeau venele mari și vinete. Prin deschizătura genții sale puteam să observ o cheie de cameră de hotel, un bilet de metrou și o bancnotă pliată în patru, ca și cum ar fi fost obiecte aduse de o sondă spațială trimisă pe Terra pentru a studia modul de viață, de transport și de schimburi comerciale în vigoare printre pământeni.

Acest spectacol mă lăsă nedumerit și gânditor. Oare era în Univers vreo cheie care ar putea să-mi deschidă acest costum de scafandru în care eram închis? O linie de metrou sau un terminus? O monedă atât de valoroasă cu care să-mi răscumpăr libertatea? Trebuia să caut în altă parte. Voi încerca.

Beck-Plage, iulie-august 1996

****

*Jean-Dominique Bauby a murit în data de 9 martie 1997. În aceeași lună, prin dorința sa și cu energia de care a dat dovadă a fost creată ALIS, Asociația persoanelor afectate de sindromul închiderii în tine însuți, pentru a veni în sprijinul victimelor acestei teribile patologii (www.alis-asso.fr). În 2007, **Scafandrul și fluturele** a avut premiera pe marile ecrane cinematografice, film care a primit de-a lungul timpului multe premii pe tot cuprinsul mapamondului.*

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca - august 2015
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei</u>.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Elena

Am 56 de ani, sunt într-un scaun cu rotile și doresc să cunosc persoane din județele Iași, Botoșani sau Bacău. Să aibă vârsta între 51 și 60 ani. Nu răspund la numere private. Sunt din Dorohoi. 0757-463835. Pot fi sunată până în ora 20.

Mugurel Florian - București

Am 28 de ani, pot să merg, sunt sportiv – practic tenis de masă – caut o fată cu vârsta între 25 și 30 ani pentru o relație serioasă. 0733-403968

Mircea

Caut doamnă între 40-50 ani, fără vicii și fără obligații. Am stare materială bună. Doamna să locuiască la mine. Să aibă gradul 2 sau 3. Doresc seriozitate. 0725-454398.

Aurel Toader

Am 58 de ani, sunt din Buzău, pensionat medical, gr. 2, am locuință proprie și doresc să cunosc o doamnă, de vârstă apropiată, cu un ușor handicap, pentru prietenie – căsătorie. 0766-641793.

Ionela

Mă numesc Ionela, am 35 de ani, sunt din jud. Iași, am gr. 1, cu rest de vedere, nu am vicii, sunt necăsătorită, de religie catolică, am 1,60 m, 65 kg, ochi căprui, șatenă, părul lung. Doresc să cunosc un domn, fără vicii, serios, cu vârsta între 35 și 41 ani, necăsătorit. Poate avea gr. 1 sau 2. Să fie ortodox sau catolic. Pentru prietenie / căsătorie. Răspund la nr. 0785-326073. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund zilnic, între orele 10 și 22.

Laurențiu

Mă numesc Laurențiu, sunt din București, am 34 ani, gr. 1, nu am vicii, sunt necăsătorit, de religie ortodox, am 1,70 m, 80 kg, ochi căprui, șaten. Doresc să cunosc o doamnă, fără vicii, serioasă, cu vârsta între 34 și 41 ani, necăsătorită. Poate avea gr. 1 sau 2. Să fie ortodoxă. Pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip, sms, nr private. Răspund zilnic, între orele 10 și 22, la nr. 0753-633890.

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176

Adrian

Mă numesc Adrian, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 30 ani. Doresc să fie credincioasă și să locuiască la mine. Sau doamnă divorțată, cu vârsta între 30 și 40 ani. Nu răspund la nr privat. Nu am mai fost căsătorit. Rog seriozitate. 0748-674939. Disponibil non-stop.

Viorel

Mă numesc Merloiu Viorel, am 44 de ani, am gr. 3, neuropsihic, cu epilepsie, doresc să cunosc domnișoare cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani sau doamnă divorțată de 40-55 ani. Poate avea și obligații și vicii. Pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. 0785-374062. Disponibil non-stop. Nu răspund la apeluri anonime.

Cătălin

Mă numesc Cătălin, sunt din Rovinari, jud. Gorj, am 30 de ani, cu handicap gr. 2, caut o fată cu handicap gr. 2 sau 3, cu vârsta cuprinsă între 20 și 31 de ani, sau doamnă divorțată cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani. Pot fi contactat la 0758-438915. Rog seriozitate. Răspund și la nr privat.

Georgiana

Tânără, 24 ani, doresc cunoștință cu băieți sau domni până în 30 ani, sau un domn divorțat de 30-35 ani, pentru relație de lungă durată, pentru prietenie / căsătorie. Pot fi contactată la 0749-359121. Pot fi sunată oricând. Nu răspund la nr privat.

Ionuț

Mă numesc Ionuț, am gr 2, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 34 ani. Doresc o relație serioasă pentru prietenie / căsătorie. Pot fi contactat la 0765-351080. Nu răspund la nr privat. Disponibil non-stop.

Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, sunt din Brașov și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Mihai

Sunt Mihai, am 45 de ani, sunt din Botoșani, sunt pensionar, caut doamnă pentru căsătorie. Tot din Botoșani. Tel. 0751-888238.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Elena

Mă numesc Elena. Am 48 de ani. Am gr. 1 pe căruț. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 55 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie babtistă sau penticostală. 0774-042022 sau 0757-566073

Vasile

Mă numesc Vasile, am 47 ani (n. 27.08.1968), nevăzător, vreau să cunosc o doamnă de vârstă apropiată, cu sau fără dizabilitate. Să fie creștin ortodoxă. 0741-497472.

Ceafăr Marius – Silistea Crucii - Dolj

Sunt nevăzător, am 32 ani, doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0784-572517

Daniel

Domn, nevăzător, în vârstă de 49 de ani, doresc să cunosc o doamnă până la 45 de ani, în vederea căsătoriei sau prietenie. Locuiesc în Constanța, tel 0761-493157, adresa de skype ioan_daniel89

Anonim

Caut menajeră și ofer și locuință. Fără vicii și fără obligații. Rog doamna să fie serioasă. 0725-454398.

Alexandru

Mă cheamă Crau Alexandru, vreau să caut o Doamnă cu vârsta cuprinsă între 40 și 45. 0767-705619

Alin

Mă numesc Alin, am 29 de ani, nevăzător gr. accentuat. Doresc să comunic cu fete cu dizabilități din toată țara, cu vârsta între 25-35 ani. Răspund la următorul număr de telefon 0762-838531. Nu răspund la sms, bip sau număr privat. Răspund de luni până sâmbătă, între orele 10-22.

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 37 de ani, am pro-

<u>continuare în pag. 19</u>

continuare din pag. 18

bleme de sănătate și îmi doresc o fată sufletistă, să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă puteți găsi pe skype maricos26 sau la tel. 0751-495708 sau 0765-267246

Mihai

Sunt o persoană cu handicap vizual, am 39 de ani, necăsătorit, realizat socio-profesional, îmi doresc ca prin intermediul acestei reviste să cunosc o domnișoară cu valori morale, cu un handicap similar sau complementar, în vederea unei relații profunde (o familie bine întemeiată). Te aștept la telefonul 0744-751366.

Victor

Mă numesc Victor, am 35 ani, cu un handicap vizual, necăsătorit, din Oltenia. Îmi doresc să întâlnesc o domnișoară compatibilă pentru a rezona în concretizarea unei relații trainice (o familie solidă). Pot fi apelat la 0743-941906.

Mihăiță

Mă numesc Mihăiță, din jud. Neamț, gr. 2, doresc o relație serioasă cu o fată tot cu gr. 2. 0752-594812.

Constantin Vasile

Mă numesc Vasile, handicap gradul 2, nu departe de București; caut femeie de aceeași religie (crestină-ortodoxă) cu sau fără copil. Doresc seriozitate. 0758-629503

Ionuț

Bună, sunt Ionuț, am 30 de ani, vreau să îmi caut jumătatea. Sunt din Filiași-Doj și doresc să locuiască la mine. Să fie credincioasă și fidelă. 0767-892252.

George

Bună, sunt George din Onești, creștin după evanghelie și povestea e singurătatea. Aș vrea să comunic cu mai multe persoane indiferent de orice probleme. Aștept să mă sunați. Vă mulțumesc. 0747-347113

Rebeca

Mă numesc Florescu Rebeca, sunt din București, fac parte din Biserica Adventistă și doresc ca cei care mă sună să fie serioși. Să aibă până în 60 ani. 0730-887430 sau 0757-566685

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

....Litere de lege.... ....Litere de lege.... ....Litere de lege.... ....Litere de lege....

continuare din pag. 15

trebuie îndeplinite au în vedere aspectele menționate anterior cu privire la contractul individual de muncă, modificat în condițiile Codului muncii, calitatea de beneficiar prevăzută de art. 13 alin. (2) din Legea nr. 17/2000, precum și evaluarea persoanei dependente potrivit Hotărârii Guvernului nr. 886/2000 pentru aprobarea Grilei naționale de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice", este punctat în răspunsul de la minister.

Lista documentelor necesare la solicitarea serviciilor de îngrijire poate să fie diferită de la o localitate la alta, din moment ce sursa citată a menționat că aceasta este stabilită de către autoritățile locale. Pentru a afla exact ce acte sunt necesare, este indicat ca **salariații să se intereseze direct la serviciul public de asistență socială al primăriei.**

Cine stabilește că o persoană vârstnică este dependentă

Dreptul la asistență socială pentru o persoană vârstnică dependentă este stabilit în baza unei anchete sociale, după cum dispune Legea nr. 17/2000. În acest sens, de ancheta socială se ocupă **doi asistenți sociali** (din cadrul consiliului local sau de la direcția de muncă, solidaritate socială și familie județeană sau a municipiului București) și **medicul specialist al persoanei în cauză.**

Medicul, a cărui prezență la anchetă este obligatorie, trebuie să fie **specialist în geriatrie-gerontologie**, potrivit Hotărârii Guvernului nr. 886/2000 pentru aprobarea Grilei naționale de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice. *„În conformitate cu actul normativ invocat, menționăm că medicul specialist din colectivul care stabilește gradul de dependență al persoanei vârstnice este medic specialist în geriatrie-gerontologie sau, în lipsa acestuia, este medic care a absolvit cursuri postuniversitare în specialitatea geriatrie-gerontologie, avizate de Ministerul Sănătății"*, ne-au spus reprezentanții Ministerului Muncii.

Hotărârea de Guvern amintită prevede că o persoană este considerată dependentă dacă **își pierde autonomia din cauze fizice, psihice sau mentale și are nevoie de ajutor semnificativ și/ sau de îngrijire** pentru a realiza activitățile de bază ale vieții de zi cu zi. Astfel, criteriile de încadrare în grade de dependență se stabilesc prin evaluarea statusului funcțional, senzorial și psihoafectiv al persoanei vârstnice, așa cum stabilește actul normativ.

În baza Grilei naționale de evaluare a persoanelor vârstnice, persoanele dependente sunt încadrate în gradele IA, IB și IC. În **gradul IA** sunt încadrate persoanele care și-au pierdut autonomia mentală, corporală, locomotorie, socială. Pentru acestea este necesară prezența continuă a personalului de îngrijire. **Gradul IB** include persoanele care stau mereu la pat, sunt lucide sau cele ale căror funcții mentale nu sunt în totalitate alterate și au nevoie de supraveghere și îngrijire medicală pentru majoritatea activităților vieții cotidiene. Aceste persoane nu pot efectua pe cont propriu activitățile de bază de zi cu zi. În fine, în **gradul IC** se încadrează *„persoanele cu tulburări mentale grave (demente), care și-au conservat în totalitate sau în mod semnificativ facultățile locomotorii, precum și unele gesturi cotidiene pe care le efectuează numai stimulate"*, potrivit grilei.

Important! Prin ancheta socială se propune măsura de asistență socială justificată de situația constatată, în baza analizei situației sociale, economice și medicale a persoanei vârstnice în cauză. Aprobarea dreptului la servicii de asistență socială, pentru îngrijirea la domiciliu, se face de către primar.

-sfârșit-

Sursa: avocatnet.ro

„'Coincidența' este felul lui Dumnezeu de a rămâne anonim.”
Albert Einstein

CUM AȘ PUTEA?

Cum aș putea să nu mă-ncred în Tine
Când bunătatea Ta mă împresoară!
Cum să nu vreau să Te urmez mai bine
Când dragostea Ta-i scumpa mea comoară?

Cum aș putea să nu-mi doresc cununa
Când pentru mine Te-ai jertfit murind!
Cum să nu vreau s-alerg spre cer întruna,
Când ceru-ntreg iubire se dă jertfind!

Cum aș putea să nu Te-aștept, când Doamne,
M-ai căutat când încă nu știam!
Cum să nu vreau să Îți iubesc venirea
Când mă iubeai, deși eu nu vedeam?!

Burlacu Aida Florentina
Piatra - Teleorman

„O mână care te ajută să te ridici atunci când ești la pământ e mult mai importantă decât zeci de brațe ce te îmbrățișează când stai în picioare.”

ÎMPREUNĂ